



Mokymų koncepcija: „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“



Funded by
the European Union

Mokymo koncepciją ir visus priedus anglų, prancūzų, vokiečių, italų, lietuvių, lietuvių, lenkų, švedų, turkų ir vokiečių kalbomis galima rasti GINA interneto svetainėje <https://ginaproject.eu/>.

1 diena: Įvadas į darnaus vystymosi tikslus

Tema	Tikslas	Turinys	Metodai	Medžiagos	Laikas (minutėmis)
Mokymų pradžia.	Atvykimas ir susipažinimas vieni su kitais.	Prisistatymas grupei.	Grupės pokalbis ir susipažinimo žaidimas.	0 priedas Žaidimai.	30
	Susipažinimas su darnaus vystymosi tikslais.		Viešojo ir privataus sektorių partnerystės pristatymas „Jungtinių Tautų konferencija“. Išdalinti 17 darnaus vystymosi tikslų, surašyti juos tinkama tvarka, kiekvienas dalyvis pasako kokią kortelę turi. Darnaus vystymosi tikslai pakabinami ant sienos.	1.1 priedas „PowerPoint“ pristatymas. Darnaus vystymosi tikslai, atspausdinti A3 formatu: https://www.un.org/sustainabledevelopment/new/communications-material/ https://unric.org/en/sdgs-in-your-language/	20
			Nedidelėse grupėse aptarti ir suskirstyti, kuri nuotrauka	1.2 priedas Nuotraukos (žiūrėti failų aplanką).	30



Mokymų koncepcija: „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“



Funded by
the European Union

			priklauso kuriam darnaus vystymosi tikslui?	Darnaus vystymosi tikslų kortelės (žiūrėti nuorodą aukščiau).	
		Darnaus vystymosi tikslai ir 5 principai: žmonės, planeta, partnerystė, taika, gerovė.	Suskirstyti darnaus vystymosi tikslus į 5 principus.	Darnaus vystymosi tikslų kortelės, (žiūrėti nuorodą aukščiau). 1.3 priedas Darnaus vystymosi tikslai ir 5 principai.	20
		Darnaus vystymosi tikslų tinklas: grupės žaidimas.	Žiūrėti 1.4 priede.	1.4 priedas - Darnaus vystymosi tikslų kortelės; - 17 drabužių segtukų; - Vilnos kamuoliukas; - Virvelė.	15
Papildoma informacija.		Darnaus vystymosi tikslų komiksas.		1.5 priedas Plakatas. 1.6 priedas Tarptautinių tikslų komiksas.	



Mokymų koncepcija: „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“



Funded by
the European Union

2 diena: Klimatas ir klimato kaita

Tema	Tikslas	Turinys	Metodai	Medžiagos	Laikas (minutėmis)
Grupės susitikimas.	Orientacija į tikslus.	Dienos ir savaitės programos apžvalga.	Rato kūrimo procesas. Pristatyti informaciją su kiekvienos dienos programa.	Informaciniai plakatai su programa kiekvienai dienai ir temai. Skirtingoms veikloms ir temoms skirtos kortelės, pavyzdžiui: https://www.metacom-symbole.de/metacom_en.html - Pusryčiai; - Ryto ratas; - Mokymosi stotelės ir veiklos; - Kūrybos stotelės; - Kavos pertrauka; - Pietūs, vakarienė; - Muzikinio pasirodymo kūrimas (perkusija); - Apsipirkimas; - Ekskursija; - Kelionė autobusu ir traukiniu;	30

				- Poilsis; - Maisto gamyba.	
Klimato kaita ir šiltnamio efektas.	Pagrindinių žinių įgijimas.	Kaip veikia šiltnamio efektas? Kas yra klimato kaita?	Peržiūrėti vaizdo įrašą apie šiltnamio efektą.	2.1 priedas vaizdo įrašo nuoroda: https://youtu.be/03LIhhIxLjQ?feature=shared - Projektorius; - Nešiojamasis kompiuteris.	20
Klimato kaita ir šiltnamio efektas.	Detalesnis šiltnamio efekto reiškinių supratimas.		Remiantis vaizdo įrašu atkurti modelį, naudojant turimas medžiagas.	2.2 priedas Priemonės šiltnamio efekto modeliui atkurti.	30
Klimato kaitos poveikis - mokslinė patirtis.	Apžvalga remiantis praktiniu pavyzdžiu.	Tirpstančio ledo eksperimentas.	Eksperimentas.	2.3 priedas - Skaidrus puodelis; - Akmenys; - Lempa, kuri skleidžia šilumą; - Rašiklis vandens lygiui žymėti; - Vanduo; - Maži nameliai (pavyzdžiui iš žaidimo „Monopolis“); - 3 ledo kubeliai; - Išmanusis telefonas fotografavimui.	30



Funded by
the European Union

Mokymų koncepcija: „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“

Klimato kaitos poveikis visame pasaulyje - socialinė perspektyva.	Perspektyvos keitimas, empatijos skatinimas.	Klimato kaitos padariniai.	Kortų žaidimas mažose grupelėse (ne daugiau kaip 4 žaidėjai).	2.4 priedas Kortelės nacionaline kalba.	30
Veiklos lauke.		- Sensorinės dėžės.	Paliesti, pajusti ir atspėti, kas yra dėžės viduje.	- Dėžės (senos batų dėžės) su angomis, pakankamai didelės, kad tilptų ranka ir nesimatytų vidaus; - Natūralios medžiagos, kurios leidžia pajusti skirtingą pojūtį.	
		- Lipdymas ant medžių kamienų naudojant molį.	Kurti veidus iš molio ir klijuoti juos ant medžių kamienų, dekoruoti natūraliomis medžiagomis.	- Molis; - Lapai; - Šakelės; - Kitos gamtoje surinktos medžiagos.	
		- Atvirukų dekoravimas naudojant natūralias medžiagas.	Klijuoti natūralias medžiagas ant dvipusės lipnios juostos.	- Atvirukai (tinka storas popierius ar kartonas); - Dvipusė lipni juosta (po vieną juostelę ant kiekvieno atviruko).	

3 diena: Atliekų prevencija ir perdirbimas

Tema	Tikslas	Turinys	Metodai	Medžiagos	Laikas (minutėmis)
Grupės susitikimas.		Ryto ratas: - Darnaus vystymosi tikslų priskyrimas ankstesnės dienos temai. - Dienos temos ir programos pristatymas.	Grupės pokalbis.	Darnaus vystymosi tikslų kortelės.	30
Atliekų tvarkymas ir perdirbimas.	Apklausa žinių lygiui įvertinti. Perdirbimo svarba - kodėl rūšiuojame?	Atliekų rūšiavimas.	Po kiekvieno dalyvio kėde yra šiukšlė. Viduryje rato yra penkios šiukšliadėžės: - Atliekų likučiai; - Pakuotės; - Stiklas; - Kompostas; - Popierius. Kiekvienas dalyvis nusprendžia į kurią	- Šiukšlių kiekis atitinkantis dalyvių skaičių; - Šiukšlių dėžės.	20



Funded by
the European Union

Mokymų koncepcija: „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“

			šiukšliadėžę išmesti turimą šiukšlę. Surūšiuotos šiukšlės peržiūrimos, dalyvių grupė nusprendžia, ar teisingai. Jei ne, aptariame teisingą pasirinkimą.		
Perdirbimo sistemos skirtingose šalyse, įstaigose.	Skirtumų ir panašumų atpažinimas.		Dalyviai turi pristatyti, kaip atliekos rūšiuojamos jų miestuose ir įstaigose. Dalyviai turi priklijuoti atsineštas nuotraukas apie atliekų rūšiavimą savo miestuose, įstaigose ant paruošto plakato.	Atliekų rūšiavimo nuotraukos.	20
Atliekų tvarkymas ir perdirbimas.	Susipažinimas su įvairiais atliekų perdirbimo būdais, sąmoningumo didinimas apie gamtoje susidarančių	Mokymosi stotelės, veiklos.			60



Funded by
the European Union

Mokymų koncepcija: „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“

	atliekų problemą, žinių gilinimas.				
		- Komposto sliekai.	Kas patinka sliekams?	3.1 priedas Popierinis sliekas su magnetu ir įvairiais daiktais.	
		- Plastiką gamtoje.	Skirtingų šiukšlių rūšiavimas pagal tai, kiek laiko joms reikia suirti gamtoje.	3.2 priedas - Šiukšlės; - Virvelė.	
		- Plastiką vandenyje.	Eksperimentas: stebėti vandenyje polistirolo ir kukurūzų krakmolo pakavimo medžiagos gabalėlį.	3.3 priedas - Polistirolas; - Kukurūzų krakmolo gabalėlis; - 2 puodeliai vandens.	
		- Atliekų atmintinė.	Rasti daiktų poras, kurių vienas sumažins atliekų kiekį, o kitas - ne.	Pavyzdžiai: - Popieriniai rankšluosčiai ir virtuviniai rankšluosčiai (medžiaginiai); - Popierinis puodelis ir keramikinis puodelis; - Aliuminio folija ir pietų dėžutė.	
Perdirbimo dirbtuvės.		Dirbtuvių stotelės - veikla.			



Mokymų koncepcija: „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“



Funded by
the European Union

		- Dėžučių gamyba iš tetrapak medžiagų.		Kaip: https://www.graumitweissensternchen.de/?p=1376 - Švarios pieno ar sulčių dėžutės; - Žirklys ir pjautymo peilis; - Klėjai; - Dažai; - Dekoravimo priemonės.	
		- Tavaši valymo kempinių gamyba iš senų kojinių.		3.4 Priedas - Senos kojinės (atsinešti savo); - Pynimo lenta iš medžio ir vinių; - Žirklys.	20-40
		- Maišelių gamyba iš senų marškinėlių.		3.5 Priedas - Seni marškinėliai (atsinešti savo); - Žirklys.	15-30
		- Pakavimo lakštų gamyba naudojant bičių vašką.		Kaip: Orkaitėje: https://homesteadandchill.com/diy-homemade-beeswax-wraps/ Naudojant lygintuvą: https://deesbees.nz/blogs/news/how-to-make-beeswax-food-wraps-the-iron-method - Audinių skiautės; - Bičių vaškas (granulės); - Kepimo popierius; - Lygintuvas; - Stalas su karščiui atspariu paviršiumi.	20



Funded by
the European Union

Mokymų koncepcija: „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“

Ekskursija.	Žinių tobulinimas, gerosios praktikos pavyzdžiai.	Ekskursija į antrinių žaliavų perdirbimo aikštelę.			
		Ekskursija į naudotų daiktų parduotuvę.			
		Mušamųjų instrumentų dirbtuvės.	Užsiimant šia veikla būtų naudinga, kad dirbtuvėms vadovautų asmuo, turintis muzikinės patirties.	3.6 priedas Įvairūs daiktai kurie skleidžia skirtingus garsus: stikliniai buteliai, kibirai, medinės lazdelės..	

4 diena: Išmanus elektros, šilumos, vandens ir energijos naudojimas

Tema	Tikslas	Turinys	Metodai	Medžiagos	Laikas (minutėmis)
Grupės susitikimas .		Ryto ratas: - Darnaus vystymosi tikslų priskyrimas praėjusios dienos temai. - Dienos temos ir programos pristatymas.	Grupės pokalbis.	Darnaus vystymosi tikslų kortelės.	30
Energija.	Temos pristatymas.	Energija yra neatsiejama visų reiškinių dalis.	Sensorinis žaidimas.	4.1 priedas Objektų skaičius lygus dalyvių skaičiui, pavyzdžiui: Žibalinė lempa, baterija, rašiklis, dviračio pedalai, duonos riekė, akmuo, medžio šaka, anglis, tuščias šampūno buteliukas, nosinaitės, įkrovimo laidas, ausinės, žiebtuvėlis, saulės baterija, sraigtas,... Ženklaais pažymimos vietos ant grindų: Energija / nėra energijos.	20-30

Mokymų koncepcija: „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“



Funded by
the European Union

Elektros energijos gamyba.	Elektros energijos gamybos stebėjimas .	Kaip veikia garo mašina?	Modelio demonstracija (laukiant, kol mašina įkais: diskusija grupėse apie įvairius energijos gamybos būdus - ką dalyviai jau žino?)	Garo mašina: https://www.wileco-shop.de/stationaere-dampfmaschinen/dampfmaschine-d105-licht-edition.html Vaizdo įrašo nuoroda: https://www.youtube.com/shorts/k_dbX-RJbjA Vaizdo įrašas vokiečių kalba: https://www.youtube.com/watch?v=bsNQwqFADw0	20
Išmanus elektros, šilumos, vandens ir energijos naudojimas .	Susipažinimas su įvairiais energijos vartojimo būdais, žinių gilinimas apie elektros energijos ir vandens suvartojimą.	Žinios apie įvairias energijos vartojimo sritis.	Mokymosi stotelės.	Žiūrėti (4.2 - 4.7 priedas).	60
Elektros energija.	Susipažinimas su įvairiais elektros energijos gamybos būdais.	Informacija apie energijos išteklius.	Viktorina apie elektros energiją.	4.2 priedas Viktorina apie elektros energiją.	

Mokymų koncepcija: „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“



Funded by
the European Union

Elektros energija.	Kokios yra elektros prietaisų naudojimo alternatyvos?	Elektros energijos atmintinė.	Daiktų suskirstymas.	Rasti porą įvairiems daiktams arba daiktų nuotraukoms, pavyzdžiui: - Plaukų džiovintuvas / rankšluostis; - Elektrinis gražtas / atsuktuvai; - Elektrinis dantų šepetėlis / įprastas dantų šepetėlis; - Žaidimų įrenginys / kortų ar stalo žaidimas; - Elektroninių knygų skaityklė / knyga.	
Energija skirta vandens šildymui.	Sužinokite, kaip efektyviai šildomas vanduo.	Vandens šildymas įvairiais būdais.	Vandens užvirimo laiko stebėjimas: naudojant elektrinį viryklę, dujinę viryklę ir kaitlentę.	4.3 priedas (žiniaraštis) - Įvairūs maisto gaminių prietaisai; - Vanduo; - Chronometras.	
Šilumos perdavimo būdai.	Patyrinėkite šilumos laidumą naudodami įvairias medžiagas.	Palyginti paviršius.	Termometru išmatuoti įvairių medžiagų paviršiaus temperatūrą ir ją pajusti.	4.4 priedas (žiniaraštis) Įvairios medžiagos (maždaug delno dydžio): - Plytelės; - Metalas; - Kamštinė danga; - Mediena; - Kilimas - Skaitmeninis termometras.	
Fizikiniai šilumos vartojimo aspektai.	Temperatūros kilimo priežastys.	Vandens vulkanas.	Eksperimentas naudojant šiltą ir šaltą vandenį.	4.5 priedas (žiniaraštis) - Didelis permatomas kibiras, pripildytas šalto vandens; - Raudonas rašalas; - Stiklinė;	



Funded by
the European Union

Mokymų koncepcija: „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“

				- Elektrinis virdulys; - 2 skaitmeniniai termometrai.	
Vandens sunaudojimas.	Sužinoti, kiek vandens sunaudojama ir ugdyti supratimą apie vandens taupymą.	Sužinoti, kiek vandens sunaudojama, ir ugdyti supratimą apie vandens taupymą.	Surūšiuoti paveikslėlius ir stulpelius nurodančius sunaudojamo vandens kiekį kasdieniniuose namų ruošos darbuose.	4.6 priedas (žiniaraštis ir sprendimas) Namų ruošos darbų nuotraukos ir stulpeliai, kuriuose nurodomas vandens kiekis (naudojama padalinta skirtingo dydžio dalimis plaukimo lazda).	
Saulės energija.	Saulės energijos panaudojimo galimybės.	Saulės energijos karuselės gamyba.	Dekoruoti plunksnomis ir karoliukais.	Karuselė paruošta su saulės elementu ir viela. Įsigykite čia: https://www.reichelt.de/de/de/shop/produkt/klassensatz_solarantrieb_20_stueck-255722	
Kasdienų veiksmų galimybės.	Suvokimas apie energijos ir vandens taupymą kasdieniame gyvenime.	Nurodykite, kaip namuose galima taupyti elektros energiją. Pagaminkite ir pastatykite informacinius ženklus.	Ekskursija po patalpas.	4.7 priedas - Popierius; - Spausdintuvas informaciniams ženkams atspausdinti.	

5 diena: Mityba

Tema	Tikslas	Turinys	Metodai	Medžiagos	Laikas (minutėmis)
Grupės susitikimas.		- Darnaus vystymosi tikslo priskyrimas ankstesnės dienos temai. - Dienos temos ir programos pristatymas.	Grupės pokalbis.	Darnaus vystymosi tikslų kortelės.	30
Mityba.		Mokymosi stotelės.			60-120
Sąžininga prekyba.	Mokymasis apie sąžiningą prekybą, empatiją aplinkiniams.	Sąžiningos prekybos principu parduodamas šokoladas.	Nuotraukų su tekstu rūšiavimas į dvi kategorijas: teisinga - neteisinga.	5.1 priedas Nuotraukų ir tekstų kortelės, kuriose aprašomas dviejų vaikų gyvenimas Ganoje.	
CO2 kiekis maisto produktuose.	Sužinokite, koks skirtingas CO2 kiekis lieka vartojant mėsos ir augalinės kilmės produktus.	Co2 maisto produktuose.	CO2 kiekio atitikmenų svėrimas maišuose, diskusija grupėje.	5.2 priedas - Įvairių patiekalų nuotraukos; - Ingredientai ir Co2 kiekis maisto produktuose; - Svarstyklės.	



Mokymų koncepcija: „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“



Funded by
the European Union

Gyvūnų gerovė.		Vištų laikymo sąlygos.	Skirtingo dydžio vištas apgyvendinti skirtingo dydžio vištidėse, joms sudaryti skirtingas gyvenimo sąlygas.	5.3 priedas Vištos laikomos specialiose dėžėse (narvuose), kurių ribas žymi raudona juosta – ji nurodo laisvą vietą skirtą judėti. Auginimo sąlygos priklauso nuo sistemos, o kiaušinių ženklavimas atliekamas pagal Europos Sąjungos standartą. Informacija apie numerius ant kiaušinių (ES standartai 0-3).	
Maisto produktų išsaugojimas.		Maisto gaminimas: bananų vafiliai.		5.4 priedas Receptas Ingredientai: - Vafelinė; - Miltai; - Kiaušiniai (10 vnt); - Avižiniai dribsniai; - Šokolado dribsniai.	
Sezoninio maisto išsaugojimas.		Vaisių salotos.		- Vaisiai iš Maisto produktų parduotuvės (žiūrėti: Ekskursija į maisto prekių parduotuvę). - Pjaustymo lentelės; - Peiliai; - Didelis dubuo.	

Mokymų koncepcija: „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“



Funded by
the European Union

		Šokolado užtepėlės gaminimas (sąžiningos prekybos principas).		5.5 priedas Receptas Ingredientai: - Kokosų aliejus; - Cukraus pudra; - Kakava; - Cinamonas; - Citrina; - Apelsinas; - Trintuvė; - Dubenėliai; - Šaukštai; - Stiklainiai; - Etiketės.	
Sąžiningas vartojimas.	Veiksmų būdai remiantis sunaudojimo pavyzdžiu.		Ieškoti etikečių skirtinguose prekybos centruose, jas fotografuoti.	5.6 priedas Įvairių etikečių (ekologiškų ir sąžiningos prekybos) nuotraukos.	
Ekskursija į maisto prekių parduotuvę.	Sužinoti apie maisto produktų taupymą ir žinių pritaikymą praktiškai kasdienėje veikloje.	Maisto produktų išsaugojimas parduotuvėje.	Susisiekti su maisto prekių parduotuvės savininku, nuvykti į parduotuvę ir paimti produktus, kad išsaugoti vaisius, kurie nebetinkami parduoti.	Krepšiai arba dėžės.	
Ekskursija į bendruomenės	Sužinoti apie vietos bendruomenės		Susisiekti su sodininkystės projekto atsakingu asmeniu ir suderinti vizitą.		



Funded by
the European Union

Mokymų koncepcija: „Kaip tapti tvaraus gyvenimo treneriu“

sodininkystės projektą.	sodininkystės projektą – dalyvauti arba pritaikyti savo įstaigoje.		Apsilankyti bendruomenės sodininkystės projekte.		
Kitos idėjos.		Maisto švaistymas.	Vaizdo įrašo peržiūra apie maisto švaistymą.	Pavyzdžiui (anglų kalba, Australijoje): https://www.youtube.com/watch?v=wgLuXvtLyQ	
Kitos idėjos.		Obuolių sulčių gamyba iš surinktų obuolių.	Nuplauti ir supjaustyti obuolius, o sultis gaminti naudojant smulkintuvą ir presą.	- Obuoliai; - Kibirai su vandeniu; - Pjaustymo lentelės; - Peiliai; - Smulkintuvas; - Sulčių spaudimo mašina. <i>Jei jūsų vietovėje tai neįmanoma, galite suplanuoti kitą veiklą, kad išsaugotumėte savo vietovės sezoninius vaisius ar daržoves: džemų gamybą, konservavimą, rauginimą,...</i>	
Kitos idėjos.	Šventė. Augalinės kilmės maisto degustacija.	Vegetariškas maistas gamintas ant grotelių.		Augalinės kilmės dešrelių ir daržovių gaminimas kepsninėje.	

6 diena: Išvados

Tema	Tikslas	Turinys	Metodai	Medžiagos	Laikas (minutėmis)
Grupės susitikimas (ryte).		Ryto ratas: - Darnaus vystymosi tikslų priskyrimas ankstesnės dienos temai. - Dienos temos ir programos pristatymas.	Grupės pokalbis.	Darnaus vystymosi tikslų kortelės.	30
Refleksija.	Mokymosi proceso ir pasiekimų vizualizacija.	Nedidelėse grupėse: 1. Ką papasakosite apie mokymus savo paslaugų gavėjams, kolegoms, šeimos nariams, draugams? 2. Ko išmokote? 3. Kokią veiklą, eksperimentus, žaidimus norėtumėte pristatyti kitiems? 4. Kokių naujų idėjų sugalvojote? Kokiomis temomis norėtumėte domėtis ateityje?	Kurti plakatą naudojant iškarpas, piešimo priemones ir žodžius.	- Didelis popieriaus lapas; - Seni žurnalai; - Reklaminiai leidiniai; - Spalvoti rašikliai.	60
Keitimasis nuomonėmis ir idėjomis.	Susipažinimas su skirtingais požiūriais į mokymą ir naujas idėjas, dėl veiklos įgyvendinimo.	Kiekviena grupė pristato savo plakatą, kuriame vaizduojama ir akcentuojama tai, ko išmokome per mokymus.	Pristatymas, diskusijos.	Idėjų lenta.	45